

TESTIRANJE TEKAŠKIH KOMPRESIJSKIH NOGAVIC CEP RUNNING

Naša razvijajoča populacija izumlja vedno »pametnejše« pripomočke, ki športniku omogočajo, da določeno objektivno merljivo razdaljo premaga spretneje, hitreje... in »s čim manj poškodbami«. Največji uspeh je, da znanosti s pomočjo športnikov uspe razviti športni pripomoček, zaradi katerega ni športnik samo hitrejši in učinkovitejši, ampak tudi varnejši. To pa je zelo težko doseči, saj kakor je človek hitrejši, je tudi nevarnejši in nenazadnje to velja za vse zemljske pripomočke (avto, kolo, rolerji, smuči...), ki ljudem omogočajo hitrejše gibanje.

Človek je v današnjem pretesnem svetu, še najvarnejši takrat, kadar je med njegovim stopalom in tlemi dobra nogavica in ustrezen čevelj. Mogoče so se nemški strokovnjaki za razvoj kompresijskih oblačil, držali kakšnega podobnega dejstva, ko so začeli razvijati kompresijske nogavice CEP.

Sam sem testiral tekaški model kompresijskih nogavic CEP v različnih športnih panogah, kljub temu, da imajo še posebej modele nogavic za hojo, smučanje in trekning. Ukvarjam se z mnogimi športi, zato težim k temu, da bi imel čim manj športnih pripomočkov in tiste čim bolj uporabne za vse športe. Tudi to je zelo težko v današnjem času, saj industrija želi, da imaš ne samo za vsako športno zvrst, temveč tudi za vsako športno podzvrst svojo opremo. Tako je iz enostavnega kolesarjenja nastalo: cestno, trekning in gorsko. Gorsko kolesarjenje pa se še deli na podzvrsti in še nastajajo nove.

Mislim, da lahko v tem primeru nogavice CEP izpostavim, saj so uporabne praktično pri vseh športih, kjer so potrebna ubovala in se tudi odlično obnesejo v kombinaciji z njimi ter morebitnimi dodatnimi nogavicami.

Kompresijske nogavice sem testiral na:

- zadnji tekmi slovenske trekning lige 7.11.2009, ki je bila dolga 40km, s 2000m vzpona
- polmaratonu v Palmanovi, 22.11.2009
- treningu orientacijskega teka po škofjeloškem hribovju 13.12.2009, dolžine 35km in s 1700m vzpona
- turnem smučanju 26.12.2009 in 1.1.2010
- orientacijskem teku v Smledniku, 9.1.2010, dolžine 4 ur
- zimski avanturi v Kranjski Gori, 23.1.2010
- zimskem treningu (pustolovščini), 26.,27.2.2010, dolžine 21 ur, 121km in z 6500m vzpona, DISCIPLINE: tek, jamarstvo, turno smučanje, tek na smučeh in kolesarjenje

Na vsaki tekmi in treningu sem občutil pozitivne učinke kompresijskih nogavic, ki so se odražali v zmanjšanju težav s stopali in mečnimi mišicami, ki so pri več urni obremenitvi še posebej izpostavljene. Z nogavicami nisem imel nobenih težav z žulji, zaradi boljše prekrvavljenosti mečnih in stopalnih mišic se je podaljšal čas do njihove utrujenosti. Na štiri urnem orientacijskem teku, ki se je odvijal po asfaltni in gozdni podlagi ter globokem snegu, sem pretekel z nogavico cep na desni nogi in navadno tekaško nogavico na levi nogi. Po teku sem, en teden čutil bolečine v levem stopalu. Menim, da je bil vzrok bolečin v levem stopalu, neblažen pohodniški čevelj, ki sem ga obul zaradi zahtevnega terena in sem z njim tekkel tudi po asfaltu. Desno stopalo se je izognilo bolečinam, saj so kompresijske nogavice povečale prekrvavljenost ter olajšale delo mišic pri blaženju sil, ki so največje na trdih podlagah. Nogavice so tudi zelo uporabne pri turnem smučanju, kjer je noga vpeta v »neudoben« trd čevelj, s katerim je potrebno tako hoditi kakor tudi smučati. Sam imam slab turni čevelj in v njega zraven cepk ubujem še malo debelejšo

nogavice, ki mi omogočajo dodatno udobnost na delih kjer turni čevelj najbolj pritiska na nogo.

Prišel sem do zaključka, da so **KOMPRESIJSKE NOGAVICE CEP** v veliko pomoč pri nudenju udobja stopal in mečnih mišic ter povečujejo učinkovitost gibanja. Z njimi se tudi poveča sproščenost mišic pred tekmo in pospeši regeneracija nog po naporu.

Priporočam jih vsem, še posebno tistim, ki se ukvarjajo z vzdržljivostnimi športi, kjer so mišice in sklepi neprekinjeno obremenjeni tudi po več dni, saj nogavice v primerjavi z mišicami ne izgubijo prožnosti in so neutrudljive.

Aljaž Šegula

